

МЕНЮ

на 14 - 18 Ноября 2 022 г. 1-Комплекс 80 завтрак овощи очищенные

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Огурцы соленые	7,8	0,48	0,06	1,02	60	18,72
2	Мак-н-чиз с филе куриным (макарони, филе кур., молоко, сыр, масло, сл. мука)	325,67	17,42	10,91	38,95	200	49,90
3	Напиток тёплый из шиповника	96,8	0,68	0,28	19,64	200/10	8,02
4	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
5	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	38,85	1,27	0,25	8,65	19	1,75
		507,12	21,1	11,71	76,05		80,00
Вторник							
Завтрак							
1	Морковь с сахаром п/ф	25,32	0,48	0,04	5,64	40	4,37
2	Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины лук п/ф	215,28	11,85	14,86	14,23	75	44,66
3	Картофельные дольки запеченные п/ф	162,7	3	5,84	24,45	150	16,59
4	Напиток тёплый из брусники	59,5	0,18	0,13	14,03	200	12,17
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	20	0,66	0,11	4,1	10	0,85
6	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	40,36	1,28	0,21	8,33	16	1,36
		523,16	17,45	21,19	70,78		80,00
Среда							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом сливочным (хл Рябинушка) "Сыробогатов"	41,88	1,33	0,22	8,64	17/10 м	11,16
2	Запеканка из творога*	172,92	13,25	8,51	13,45	110	42,65
3	Соус клюквенный	18,22	0,03	0,01	4,34	20	4,32
4	Кофейный напиток с молоком	97,5	2,99	2,52	15,57	200/10	11,47
5	Фрукт яблоко свежее					100	10,40
		330,52	17,6	11,26	42		80,00
Четверг							
Завтрак							
1	Огурцы соленые	6,5	0,4	0,05	0,85	50	15,60
2	Шницель натурально рубленный из минтая п/ф	104,53	9,55	7,13	6,18	60	26,74
3	Пюре картофельное (карт п/ф)	111,31	3,23	1,11	22,02	150	20,57
4	Чай с сахаром	40,01			9,98	200/10	1,62
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	78	3	2,5	11	1шт/100гр	11,98
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	34,08	1,12	0,19	6,99	17	1,44
7	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	51,2	1,63	0,5	9,34	20	2,05
		425,63	18,93	11,48	66,36		80,00
Пятница							
Завтрак							
1	Салат "Витаминный" из свежей капусты с яблоками и морковью п/ф	89,08	0,79	7,09	5,29	70	7,37
2	Азу из говядины "По-новому" (лук п/ф)*	88,07	0,61	8,05	3,12	30/50	51,39
3	Рис припущенный м.р	215,72	3,68	8,92	37,28	150	8,54
4	Напиток тёплый из кураги	86,4	1,04	0,06	20,18	200/10	9,75
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	35,27	1,16	0,19	7,23	18	1,49
6	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,46
		557,38	8,64	24,53	81,94		80,00

Повар-бригадир *С.В. Фоменко*
 (подпись)

Экономист по ценам *Грицюк О.М.*
 Грицюк О.М.

Мед. работник _____
 (подпись)

Технолог *С.В. Фоменко*
 Фоменко С.В.
 (подпись)

Утверждаю:

Агентское общество Комбинат школьного питания



Центральный район
г. Томск

И.Н. Масал

Согласовано:

Директор



(подпись)

О.В. Попова

МЕНЮ

на 14 - 18 Ноября 2 022 г. 2-Комплекс 80 завтрак овощи очищенные

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Открытый сэндвич (батон, томат, сыр)	99,93	4,34	3,68	12,25	24/10/10	13,43
2	Сырники из творога п/ф	221,81	19,23	6,8	21,49	100	51,49
3	Соус клубничный	22,28	0,09	0,05	5,25	20	3,61
4	Кофейный напиток с молоком	97,5	2,99	2,52	15,57	200/10	11,47
		441,52	26,65	13,05	54,56		80,00
Вторник							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом шоколадным хл.Здоровье	51,2	1,63	0,5	9,34	206/10м	13,65
2	Люля-кебаб из куриного филе (лук п/ф)	123,82	11,95	8,28	6,3	75	40,13
3	Гречка отварная с овощами /овощи п/ф/ *	142,89	4,85	3,7	22,5	120/30	11,51
4	Чай ройбуш	16			3,99	200	2,76
5	Фрукт яблоко свежее					100	10,40
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	36,69	1,21	0,2	7,52	18	1,55
		370,6	19,64	12,68	49,65		80,00
Среда							
Завтрак							
1	Салат из моркови, сыром с маслом п/ф	40,35	1,3	2,67	2,64	40	7,29
2	Жаркое "По-домашнему" со свиной о. п/ф	330,34	14,81	19,82	22,22	50/150	63,04
3	Напиток тёплый из вишни	48			11,98	200/12	6,37
4	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
5	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	50,08	1,59	0,26	10,33	20	1,69
		506,77	18,95	22,96	54,96		80,00
Четверг							
Завтрак							
1	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	10,5	0,54	0,09	1,71	30/30	11,76
2	Омлет запеченный натуральный	175,19	13,62	12,32	2,44	130	38,51
3	Какао-напиток молочный с 13 витам.	101,1	3,52	2,95	14,98	200/10	15,49
4	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	71,29	2,27	0,7	13,01	28	2,86
5	Фрукт мандарин свежий	26,6	0,56	0,14	5,25	70	11,38
		384,68	20,51	16,2	37,39		80,00
Пятница							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом сливочным (батон в/с) "Сыробогатов"	59,57	1,77	0,69	11,52	23 6/10 м	12,31
2	Минтай, запеченный с сыром	133,46	14,54	7,01	2,91	70	41,38
3	Картофель тушеный м.р (овощи п/ф)	163,35	3,2	5,82	24,35	150	19,54
4	Чай яблочно-брусничный	55,01	0,08	0,07	13,37	200/12	5,09
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	39,76	1,31	0,22	8,15	20	1,68
		451,15	20,9	13,81	60,3		80,00

Повар-бригадир

С.И. Сидорова
(подпись)

Экономист по ценам

Грицюк О.М.
(подпись)

Грицюк О.М.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

Соколов С.В.
(подпись)

Соколов С.В.

МЕНЮ

на 14 - 15 ноября 2022 г. 1-Комплекс 189,60 завтрак + обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Открытый сэндвич (батон, томат, сыр)	99,93	4,34	3,68	12,25	24/10/10	13,43
2	Сырники из творога п/ф	221,81	19,23	6,8	21,49	100	51,49
3	Соус клубничный	22,28	0,09	0,05	5,25	20	3,61
4	Кофейный напиток с молоком	97,5	2,99	2,52	15,57	200/10	11,47
		441,52	26,65	13,05	54,56		80,00
Обед							
1	Огурцы соленые	10,4	0,64	0,08	1,36	80	24,96
2	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной ов. п/ф	47,7	1,65	1,21	9,31	200/7	12,94
3	Жаркое "По-домашнему" со свининой ов.п/ф	330,34	14,81	19,82	22,22	50/150	63,04
4	Напиток витаминизированный		0,01		0,21	200	5,18
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	39,29	1,3	0,22	8,05	20	1,66
6	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	40,4	1,32	0,26	9	20	1,82
		468,13	19,73	21,59	50,15		109,60
		909,65	46,38	34,64	104,71	Итого за день	189,60
Вторник							
Завтрак							
1	Бутерброд с джемом (батон пш н)	114,77	1,87	0,69	25,84	236/20 дж	10,20
2	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом	227,17	5,64	3,24	42,92	200/10	23,44
3	Чай яблочно-клубничный	54,76	0,08	0,06	13,33	200	4,25
4	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,60
		434,7	8,84	4,2	89,88		39,49
Обед							
1	Салат "Витаминный" (перец сл., капуста пек., лук репч., морковь, сок лим., кукуруза конс., сахар, яблоки св., масло растит.) п/ф	103,9	1,33	6,38	9,84	80	19,82
2	Суп картофельный с макаронами, говядиной п.ф.	135,45	6,06	3,06	20,94	250/10	30,85
3	Шницель натур. рубленый из горбуши с маслом п/ф	101,72	2,16	10,01	9,28	90/5	72,31
4	Булгур с овощами (овощи п/ф)	242,7	5,81	9,62	35,71	150	14,19
5	Напиток тёплый из изюма	96,2	0,46	0,1	23,14	200/10	9,59
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
7	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	51,55	1,64	0,27	10,64	20	1,74
		769,52	18,71	29,65	117,34		150,11
		1 204,22	27,55	33,85	207,22	Итого за день	189,60

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

(подпись)

Фоменко С.В.

Утверждаю:

Акционерное общество Комбинат школьного питания



Центральный
Гарасов И.Н. *И.Н. Гарасов*

Согласовано:

Директор

Е.Н. Богомолова
(подпись)



МЕНЮ

на 16 - 17 Ноября 2 022 г. 1-Комплекс 189,60 завтрак + обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом с сыром (батон нар.в/с)*	95,87	4,18	3,64	11,55	236/5м/10с	16,51
2	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	181,61	6,63	4,4	28,97	200/5	24,63
3	Напиток тёплый из шиповника	96,8	0,68	0,28	19,64	200	8,02
4	Фрукт яблоко свежее					100	10,40
		374,28	11,49	8,32	60,16		59,56
Обед							
1	Огурцы свежие (порционно)	8,8	0,56	0,08	1,52	80	12,40
2	Уха по-ростовски с зеленью (овощи п/ф)	61,09	1,72	0,33	12,64	250/40/0,5 з	57,38
3	Паста с соусом корбанара (филе кур) п.ф.	315,94	13,92	14,75	32,07	200	43,63
4	Напиток "Тюменский туесок"	57,6	0,17	0,09	13,53	200/12	13,85
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	31,3	1,03	0,17	6,42	16	1,32
6	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,46
		517,57	18,76	15,64	75,02		130,04
		891,85	30,25	23,96	135,18	Итого за день	189,60
Четверг							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом сливочным (батон в/с) "Сыробогатов"	59,57	1,77	0,69	11,52	23 6/10 м	12,31
2	Омлет запеченный натуральный	175,19	13,62	12,32	2,44	130	38,51
3	Какао-напиток молочный с 13 витам.	101,1	3,52	2,95	14,98	200/10	15,49
4	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
5	Фрукт мандарин свежий	26,6	0,56	0,14	5,25	70	11,37
		400,46	20,72	16,31	41,98		79,29
Обед							
1	Салат "Степной" (картофель, морковь, огурцы сол., горошек зел. лук репч., маслом) ов.п/ф	104,26	1,26	8,15	6,31	80	13,91
2	Суп картофельный с говядиной, гренками п/ф	158,04	6,52	3,21	25,69	200/10/10	31,71
3	Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины с маслом п/ф	172,22	9,48	11,89	11,38	60/5	40,43
4	Гречка отварная с овощами м.р п/ф	176,39	5,18	6,61	24	160	10,26
5	Напиток из брусники и клубники	58,88	0,19	0,11	13,94	200/12	10,07
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
7	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	58,08	1,85	0,57	10,6	23	2,32
		765,87	25,73	30,75	99,71		110,31
		1 166,33	46,45	47,06	141,69	Итого за день	189,60

Повар-бригадир

И.Н. Гарасов
(подпись)

Экономист по ценам

Е.Н. Богомолова
(подпись) Богомолова Е.Н.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

С.В. Фоменко
(подпись) Фоменко С.В.

Утверждаю:
 Администрация Комбинат школьного питания
 Центральный
 И.Н. *Маслов*

Согласовано:
 Директор *Е.Н. Богомолова*
 (подпись)

МЕНЮ

на 18 - 19 Ноября 2 022 г. 1-Комплекс 189,60 завтрак + обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница							
Завтрак							
1	Бутерброд с джемом (батон пш н)	114,77	1,87	0,69	25,84	236/20 дж	10,20
2	Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом*	117,59	4,22	3	18,27	200/10	22,70
3	Кофейный напиток с молоком	97,5	2,99	2,52	15,57	200/10	11,47
4	Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	22,75
		403,86	11,88	8,71	70,68		67,12
Обед							
1	Салат из квашеной капусты с луком репчатым, маслом растительным /лук п/ф/	45,81	0,03	5	0,16	60	7,96
2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, зеленью п/ф	73,26	2,01	1,07	15,14	200/5/1	17,45
3	Котлета "Лакомка" из индейки с маслом сливочным лук п/ф	143,63	11,7	10,63	5,04	60/5	45,21
4	Рагу овощное (овощи п/ф) м.р.*	180,56	3,02	10,42	18,3	150	17,61
5	Кисель из смородины	96,97	0,21	0,08	23,47	200/15	12,77
6	Фрукт киви свежее	44,65	0,76	0,38	7,7	95	17,91
7	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
8	Хлеб "Рябиноушка" пшеничный витамин.	57,74	1,83	0,3	11,91	23	1,96
		680,62	20,81	28,09	89,51		122,48
		1 084,48	32,69	36,8	160,19	Итого за день	189,60
Суббота							
Завтрак							
1	Сэндвич двойной с курицей	45,37	5,01	2,69	0,24	70	25,76
2	Сырники из творога п/ф	221,81	19,23	6,8	21,49	100	51,49
3	Соус клубничный	22,28	0,09	0,05	5,25	20	3,61
4	Кофейный напиток с молоком	97,5	2,99	2,52	15,57	200/10	11,47
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	20	0,66	0,11	4,1	10	0,84
		406,96	27,98	12,17	46,65		93,17
Обед							
1	Помидоры свежие порционно	14,4	0,66	0,12	2,28	60	14,20
2	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной ов. п/ф	44,49	1,59	0,91	8,69	200/5	12,27
3	Печень, тушеная в соусе с овощами /ов.п/ф/	135,35	11,97	7,42	4,31	80	34,37
4	Картофельные дольки запеченные п/ф	47,2		5,24		150	16,59
5	Напиток клюквенный	55	0,13	0,05	12,9	200/12	16,17
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	32,9	1,09	0,18	6,74	16	1,39
7	Хлеб "Рябиноушка" пшеничный витамин.	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,44
		372,18	16,8	14,14	43,76		96,43
		779,14	44,78	26,31	90,41	Итого за день	189,60

Повар-бригадир *Маслов*
 (подпись)

Экономист по ценам *Богомолова Е.Н.*
 (подпись)

Мед. работник _____
 (подпись)

Технолог *Фоменко С.В.*
 (подпись)